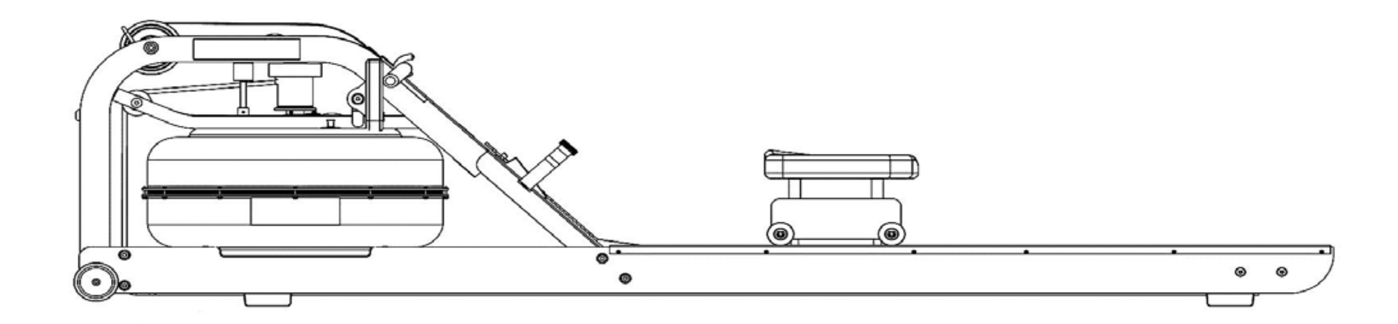
Gebrauchsanweisung

Apollo AR

Mit patentierter einstellbarer Flüssigkeitswiderstandstechnologie



Apollo Hybrid AR



Wir gratulieren Ihnen zum Erwerb Ihres neuen Appolo Hybrid AR Rowers. First Degree Fitness ist stolz Ihnen den Apollo Hybrid AR Rower als einen Teil einer exklusiven Reihen von Produkten für den heim und den kommerziellen Gebrauch welche alle die patentierte einstellbare Flüssigkeitswiderstandstechnologie verwenden.

Unsere einzigartige Kombination aus Präzisionsstahl und Holzrahmen welche nur die aller beste Qualität von Amerikanischer Esche verwenden, gefällt und gewachsen mit Hilfe der neuesten Technologien für nachhaltige Bewirtschaftung und kommrn nur aus erneuerbaren Nutzwäldern.

Beachten Sie bitte das leichte unterschiede in der Farbgebung der hölzernen Seitenschienen sowie der Querstreben bei Sitz und Hauptrahmen normal sind und einfach auf das natürlich Wachstum zurück zu führen sind. Die Künstlerhand von Mutter Natur macht mit leichten Veränderungen der Maserung und Farbe jeden einzelnen Apollo Hybrid AR Rower einzigartig und ist entworfen um sich in jede Umgebung nahtlos einzufügen.

Bitte befolgen sie die Anweisungen genau um sicher zu stellen, das sie einen korrekten Zusammenbau, die richtige Tankbefüllung, die richtige Wasserbehandlung sowie für die korrekte Wartung ausführen und die Sicherheitshinweise eingehalten werden.

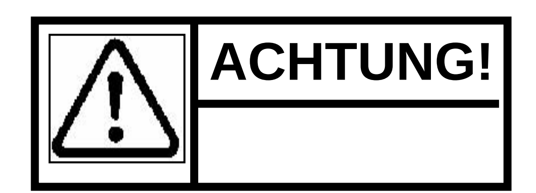
Zugang zu unserem weltweiten Vertriebs– und Servicenetzwerk können mittels unserer Webpage unter www.firstdegreefitnes.com erhalten.

Überprüfen Sie den Inhalt der Verpackung 1 und Verpackung 2 um sicher zu gehen, dass alle Teile vorhanden sind und korrekt sind bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen.

Trainieren mit dem Apollo Hybrid AR Rower

1. Wie bei jedem Fitnessgerät sollten Sie vor dem Trainingsbeginn mit Ihrem Apollo Hybrid AR Rower Ihren Arzt kontaktieren.

2. Folgen Sie den Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung in Bezug auf die korrekte Fußposition und die grundlegende Rudertechnik.



1. Der Apollo Hybrid AR Rower kann zum leichteren Verstauen senkrecht gestellt werden. Stellen Sie dazu sicher, daß eine geeigneter und sicherer Platz dafür verwendet wird wie z. Bsp. in der Ecke eines Raumes oder gegen eine Wand

2. Achten Sie darauf Ihre Hände und Finger von bewegten Teilen fernzuhalten so wie es in der Betriebsanleitung erklärt wird.

Inhalt:

Inhalt der Apollo Hybrid AR Rower Verpackung 1 & 2

Inhalt Verpackung 1

Hauptrahmen

1x linke Seitenschiene
1x rechte Seitenschiene

Inhalt Verpackung 2

Rudersitz

Hintere Querstrebe

Transporträder Baueinheit

1x 13 mm
Schraubenschlüssel

Befestigungshaken für
Gummizug

2x AA
Duracell Batterien

Handpumpe

4x Water Treatment Tablet

16x M8
Beilagscheiben

M8 standard
Mutter

8x M8 selbst-
sichernde Muttern

4x M6 x 15 mm
Schrauben

8x M8 x 45 mm
Schrauben

Gebrauchsan-
weisung (1x)

1x 5 mm Inbus-
schlüssel

1x 6 mm Inbus-
schlüssel

Zusammenbau der Seitenschiene / hinteren Querschiene / Transporträder Einheit:

Beginnen Sie mit der hinteren Querstrebe, auf der Unterseite befindet sich eine vorinstallierte Schraube. Entnehmen Sie den Befestigungshaken für den Gummizug aus der Verpackung und befestigen Sie ihn auf der Unterseite der Querstrebe so wie unten dargestellt. Beachten Sie dabei die Ausrichtung des Hakens um eine korrektes Befestigen des Gummizuges zu ermöglichen. Beachten Sie hierfür die Darstellung unten mit dem Pfeil in Richtung der Vorderseite des Gerätes.

Drehen Sie die hintere Querstrebe in die richtige Richtung bevor Sie diese an den Seitenschienen befestigen.

Befestigen Sie nun die rechte und linke Seitenschiene mittels 4 Stk. M6 x 15mm Schrauben an der Querstrebe. Ziehen Sie die Schrauben aber noch nicht fest.

Richtung Gerätevorderseite

Vorinstallierte Schraube

Hintere Querstrebe (Unterseite)

Befestigungshaken für Gummizug

Montage der Seitenschienen

Rechte Seitenschiene

Gummistopper

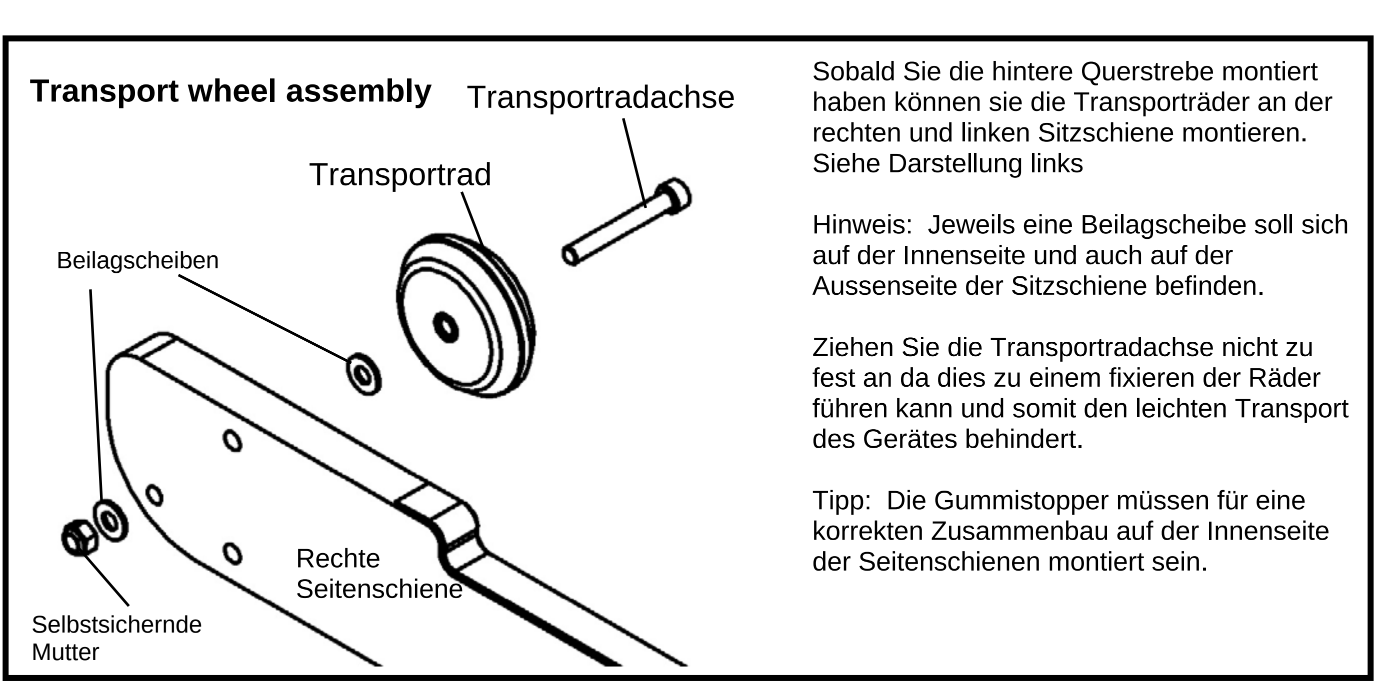
M6 x 15 mm Schrauben

Transporträder-einheit

Linke Seitenschchiene

Hintere Querstrebe

M6 x 15 mm Schrauben



Sobald Sie die hintere Querstrebe montiert haben können sie die Transporträder an der rechten und linken Sitzschiene montieren. Siehe Darstellung links

Hinweis: Jeweils eine Beilagscheibe soll sich auf der Innenseite und auch auf der Aussenseite der Sitzschiene befinden.

Ziehen Sie die Transportradachse nicht zu fest an da dies zu einem fixieren der Räder führen kann und somit den leichten Transport des Gerätes behindert.

Tipp: Die Gummistopper müssen für eine korrekten Zusammenbau auf der Innenseite der Seitenschienen montiert sein.

Montage des Rudersitzes und des oberen Hauptrahmens:

Rudersitz

Einbuchtung am Rudersitz

Zur Installation des Rudersitzes spreizen Sie die rechte und linke Sitzschiene leicht auseinander und senken dann den Rudersitz auf die Rudersitzspur.

Hinweis: Die Einbuchtung am Rudersitz muss in Richtung der Gerätehinterseite ausgerichtet sein.

Befestigen Sie als nächstes den oberen Hauptrahmen and die Sitzschieneneinheit so wie in der Darstellung neben an gezeigt. Sie benötigen dazu 8 Stk. M8 x 45 mm Schrauben, 16 Stk. M8 Beilagscheiben, 8 Stk. M8 Standardmuttern und 8 Stk. M8 selbstsichernde Muttern.

Befestigen Sie die Schrauben ohne Sie jedoch festzuziehen. Die unteren Schrauben sind etwas schwierig zu erreichen. Sie können diese anziehen sobald sich das Rudergerät in der vertikalen Position befindet. Für den Augenblick können Sie also ruhig die Schrauben nur lose zusammenschrauben um sie dann später festzuziehen.

Detailansicht der Schraubenmontage

M8 x 45 mm Schraube

M8 Standardmutter

M8 selbstsich-ernde Mutter

M8 Beilagscheibe

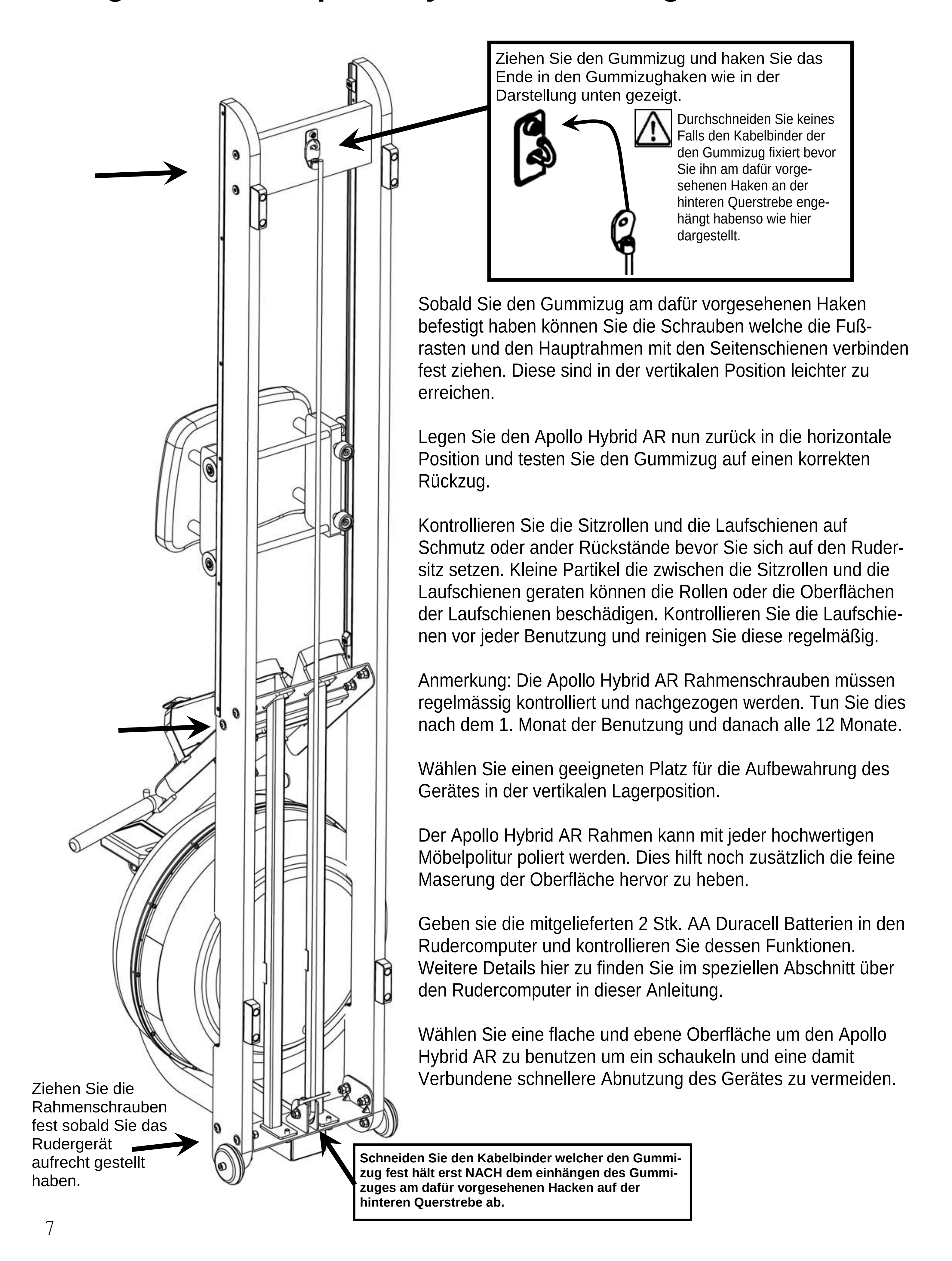
M8 Beilagscheibe

Die selbstsichernde Mutter muss sich ausserhalb der normalen Mutter und der Beilagscheibe befinden, damit eine sichere Befestigung gewährleistet ist.

Selbstsichernde Mutter

Selbstsichernde Mutter

Fertigstellen der Apollo Hybrid AR Montage:



Sobald Sie den Gummizug am dafür vorgesehenen Haken befestigt haben können Sie die Schrauben welche die Fußrasten und den Hauptrahmen mit den Seitenschienen verbinden fest ziehen. Diese sind in der vertikalen Position leichter zu erreichen.

Legen Sie den Apollo Hybrid AR nun zurück in die horizontale Position und testen Sie den Gummizug auf einen korrekten Rückzug.

Kontrollieren Sie die Sitzrollen und die Laufschienen auf Schmutz oder ander Rückstände bevor Sie sich auf den Rudersitz setzen. Kleine Partikel die zwischen die Sitzrollen und die Laufschienen geraten können die Rollen oder die Oberflächen der Laufschienen beschädigen. Kontrollieren Sie die Laufschienen vor jeder Benutzung und reinigen Sie diese regelmäßig.

Anmerkung: Die Apollo Hybrid AR Rahmenschrauben müssen regelmässig kontrolliert und nachgezogen werden. Tun Sie dies nach dem 1. Monat der Benutzung und danach alle 12 Monate.

Wählen Sie einen geeigneten Platz für die Aufbewahrung des Gerätes in der vertikalen Lagerposition.

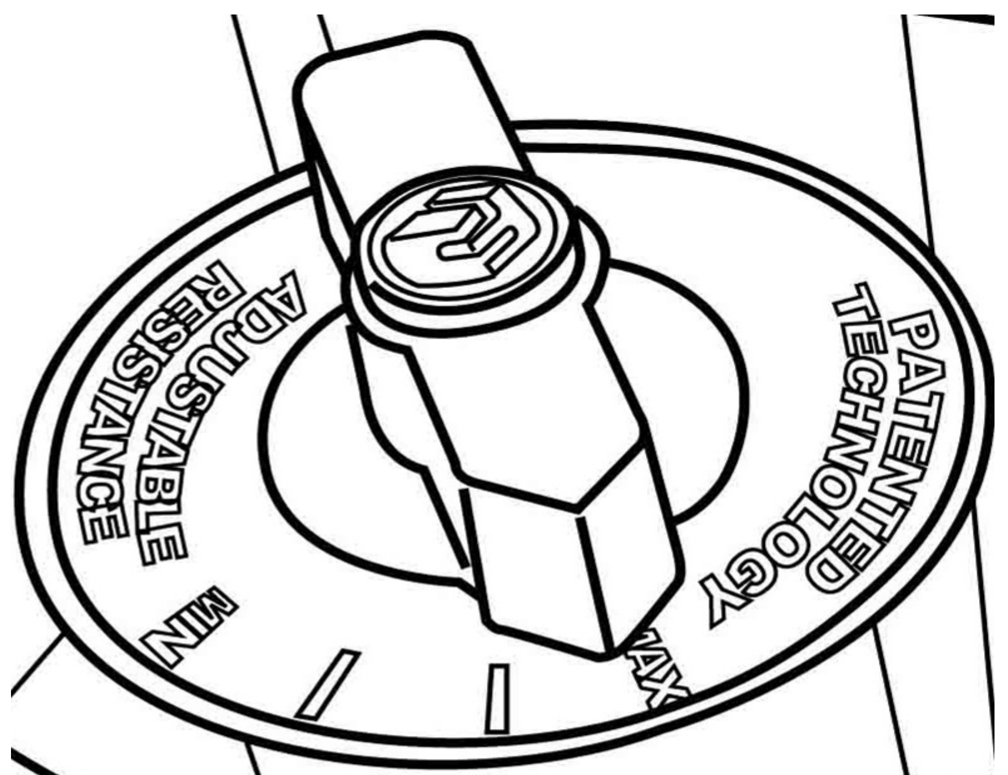
Der Apollo Hybrid AR Rahmen kann mit jeder hochwertigen Möbelpolitur poliert werden. Dies hilft noch zusätzlich die feine Maserung der Oberfläche hervor zu heben.

Geben sie die mitgelieferten 2 Stk. AA Duracell Batterien in den Rudercomputer und kontrollieren Sie dessen Funktionen. Weitere Details hier zu finden Sie im speziellen Abschnitt über den Rudercomputer in dieser Anleitung.

Wählen Sie eine flache und ebene Oberfläche um den Apollo Hybrid AR zu benutzen um ein schaukeln und eine damit Verbundene schnellere Abnutzung des Gerätes zu vermeiden.

Tank mit einstellbarem Widerstand (Adjustable Resistance = AR):

Der einstellbare Wiederstand am Tank (AR), entwickelt und patentiert von First Degree Fitness, bietet Ihnen eine einzigartige Erfahrung. Wasser wird zwischen der „aktiven Kammer“ und der „Lagerkammer“ je nach Einstellung verteilt. Ihr neuer Ruder Ergometer kann sich mit dem drücken einer Taste sofort an den von Ihnen bevorzugten Widerstandswert anpassen.



MAX: Bei dieser Einstellung befindet sich das meiste Wasser am Schaufel-rad welches damit dann den stärksten Widerstand verursacht.

MIN: Bei dieser Einstellung bleibt die größt mögliche Wassermenge im Reservetank wodurch der geringste Widerstand erzeugt wird.

Erste Schritte:

Um den geringst möglichen Widerstand einzustellen stellen Sie einfach denEinstellhebel auf „MIN“. Es dauert etwa 10 Rudersbewegungen bis das Wasser den zentralen Speicherbereich des Tankes füllt und sich nur mehr ein minimaler Teil im aktiven Bereich des Tankes befindet. Dieser Vorgang muss immer durchgeführt werden, bevor die minimalste Schwierigkeitsstufe erreicht werden kann. Versuchen Sie hart mit gleichbeleibender Geschwindigkeit (etwas 20 bis 25 Ruderschläge pro Minute [SPM]) zu Rudern, legen Sie entsprechend Kraft hinter jeden Ruderschlag und achten Sie auf Ihre Haltung. Sie können den Schwierigkeitsgrad jederzeit während des Ruderns anpassen. Ihr Ruder Ergometer wird sich fast sofort auf den andern Schwierigkeitsgrad einstellen, es wird aber bis zu 10 Ruderschläge benötigen bis sich das Wasser neu verteilt hat und sie so den neuen Grad wirklich spüren.

Entwickeln Sie Ihre Routine:

Sobald Sie Ihren erwünschten Schwierigkeitsgrad gefunden haben können Sie mittels der Veränderung der SPM ubd der Ruderintensität noch mehr Abwechslung in Ihr Training bringen. Viele Ruderer verwenden ein Intervall Training bei dem Perioden mit niedriger Intensität mit kurzen Perioden mit hoher Intensität kombiniert werden. Ihr FDF Ruder Ergometer erlaubt unmittelbare Änderungen ohne das sie Ihr Training unterbrechen müssen. Damit Sie in einem einzigen Training ein vielstufiges Widerstandsprofil erreichen. Für mehr informationen über Trainingsroutinen besuchen Sie bitter unsere Internetseite unter www.firstdegreefitness.com

Anmerkung zur Befüllung des Tanks:



Wichtig: Bitte lesen Sie zuerst die Anweisungen bevor Sie mit der Befüllung des Tanks beginnen!

Achtung: Befüllen Sie den Tank nur nach dem Sie den Einstellhebel auf “MAX” gestellt haben!

ADJUSTABLE RESISTANCE

PATENTED TECHNOLOGY

MIN

MAX



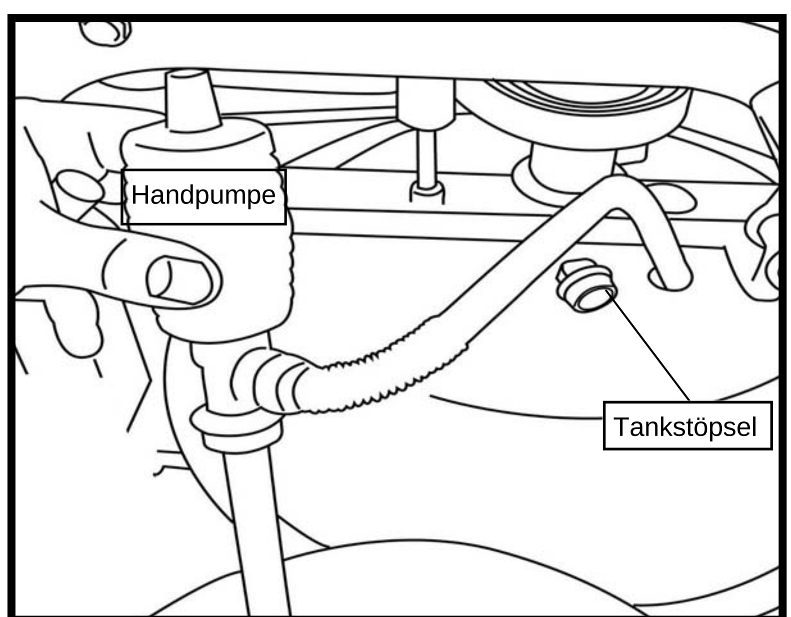
Achtung:

Bevor Sie mit der Befüllung des Tankes beginnen müssen Sie sicherstellen, **daß sich der Einstellhebel auf der Position „MAX“ befindet so wie in der Darstellung oben gezeigt**. Nur zu lassen sich die korrekten Befüllungsstände erreichen.

Jede andere Einstellung außer „MAX“ führt zu falschen Befüllungsständen und im extrem Fall zu einem Überlaufen während der Benutzung oder der Lagerung in vertikaler Position.

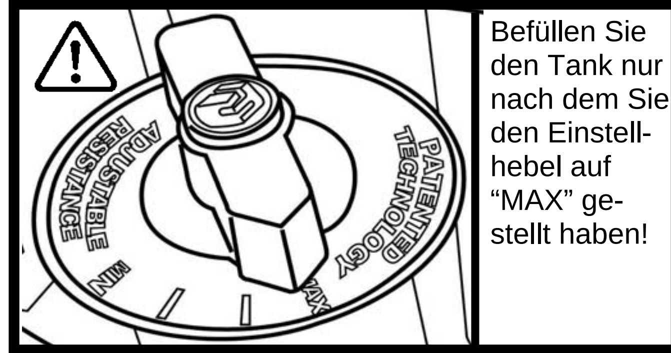
Stellen Sie sicher das Sie den Tank keines Falls über den maximale Befüllungsstand befüllen. Beachten Sie dafür den Aufkleber auf der Unterseite des Tankes welcher den maximalen Befüllstand anzeigt.

Tankbefüllung und Wasserbehandlung:



Hinweis: Es werden 17 Liter Wasser benötigt um eine maximale Befüllung zu gewährleisten

Benutzen Sie keinesfalls andere Flüssigkeiten als reines Wasser zur Befüllung des Tankes!



Befüllen Sie den Tank nur nach dem Sie den Einstell-hebel auf "MAX" ge-stellt haben!

1. Entfernen Sie den Gummistöpsel auf der Oberseite des Tankes.

2. Platzieren Sie einen großen Kübel mit Wasser neben dem Gerät und stecken Sie das starre Ende der Handpumpe in den Wasser -kübel. Stecken Sie dann den flexiblen Schlauch in den Tank so wie es auf der Abbildung oben darge-stellt ist. Hinweis: Stellen Sie sicher, dass das Entlüftungsventil am oberen Ende der Handpumpe geschlossen ist bevor Sie mit dem Befüllen beginnen.

Hinweis: Falls die Wasserqualität in Ihrer Umgebung bekanntermassen schlecht sein sollte empfielt Ihnen FDF die Verwendung von destilliertem Wasser.

3. Beginnen Sie die Befüllung des Tankes in dem sie die Handpumpe zusammen drücken. Verwenden Sie den Aufkleber mit der Wasserstandsanzeige auf der Seite des Tankes um den jeweiligen Wasserstand im Tank abzulesen. Wichtig: Überfüllen Sie keines Falls den Tank!

4. Nachdem Sie den Wasserstand auf das von Ihnen gewünschte Niveau gebracht haben öffnen Sie das Entlüftungsventil auf der Oberseite der Handpumpe um so das überschüssige Wasser in der Pumpe ausfließen zu lassen.

5. Stellen Sie sicher, dass Sie nach dem Beenden der Wasserbefüllung und der Wasserbehandlung den Tankstöpsel wieder in der Öffnung auf der Oberseite des Tankes einschrauben damit es zu keinem Auslaufen von Wasser während des Betriebs des Gerätes kommt.

Tipp zur Verwendung der Handpumpe: Stellen Sie den Wassekübel höher als den Tank so kommt es zu einem „selbstfüll" Effekt, achten Sie auf den Wasserstand um ein Überlaufen zu vermeiden.

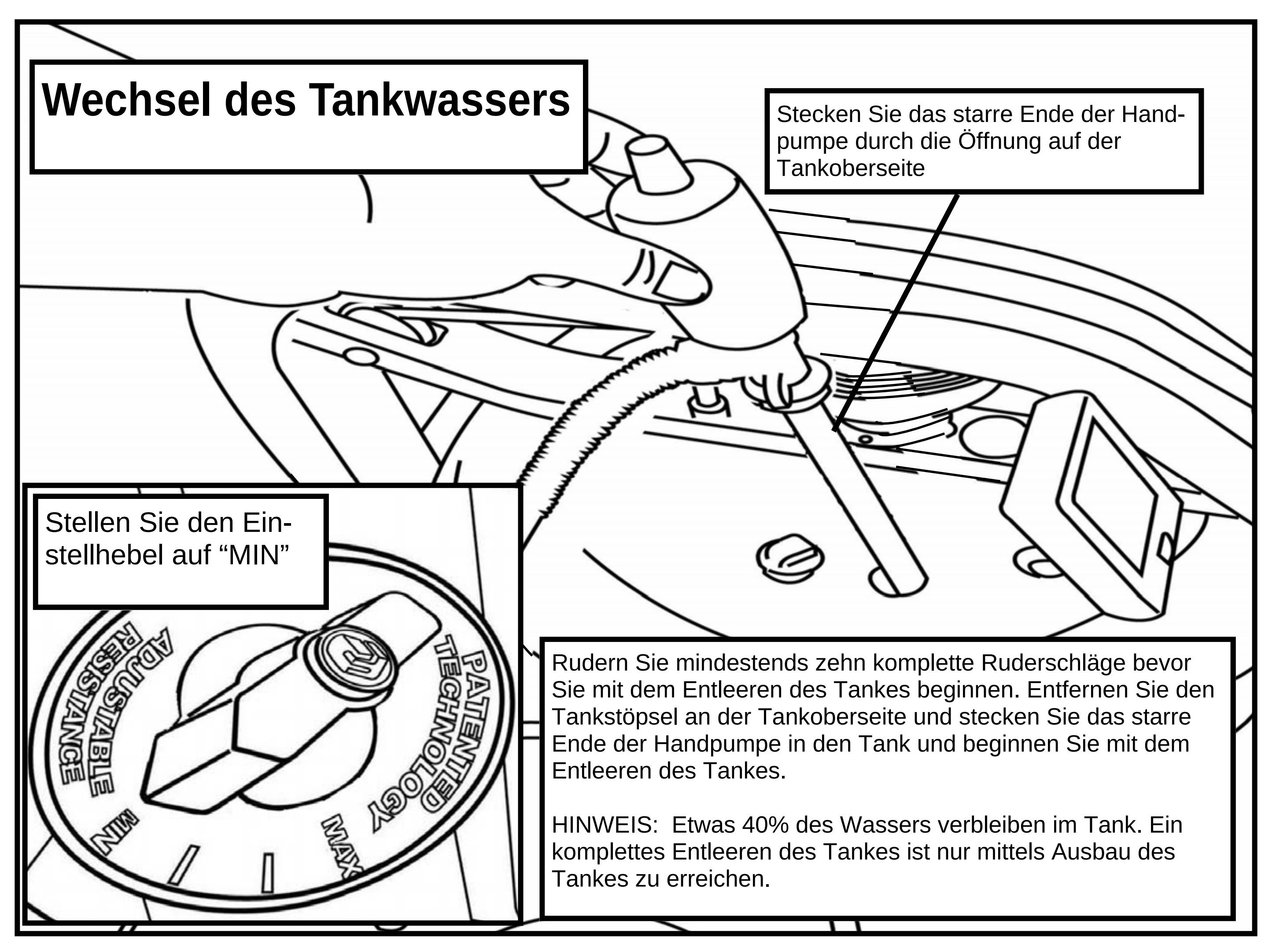
Wasserbehandlungsprozedur:

Beifügen der Chlortablette.

- *Hinweis: Die Häufigkeit der Wasserbehandlung kann stark variern und hängt von der Umgebung des Aufstellungsortes sowie dem Aussetzen von Sonneneinstrahlung ab. Verwenden Sie keines Falls andere Wasserbehandlungstabletten als die mit Ihrem Rudergerät mitgelieferten. Es sind 4 Stk. Wasserbehandlungstabletten mitgeliefert was für mehrere Jahre ausreichen sollte. Führen Sie die Wasserbehandlung durch sobald es zu Verfärbungen des Wassers kommt oder Anzeichen von Algen- oder Bakterienwachstum vorhanden sind.* ***Zum Erwerb weiterer Chlortabletten wenden Sie sich bitte an Ihren nächsten Händler oder Vertriebspartner oder besuchen Sie unsere Webseite unter www.firstdegreefitness.com***



Achtung:	Legen Sie ein Stück Stoff oder Folie unter den Tank bevor Sie mit der Befüllungs- oder Wasserbehandlungsprozedur beginnen um damit eventuelle Verfärbungen des Bodens oder Teppiches zu verhindern.



Entfernen und Wechsel des Tankwassers:

1. Stellen Sie den Einstellhebel auf „MIN“.

2. Rudern Sie mindestends zehn Ruderschläge um so viel als möglich Wasser in den inneren Speicherbereich des Tanks zu pumpen.

3. Entfernen Sie den Tankstöpsel an der Oberseite des Tankes.

4. Stecken Sie das starre Ende der Handpumpe in den Tank und geben Sie den flexiblen Schlauch in einen großen Kübel.

5. Entleeren Sie den Tank (etwa 40% des Tankwassers verbleiben im Tank) und beginnen Sie mit der Befüllungsprozedur so wie im Kapitel Tankbefüllung beschrieben.

Hinweis: Das Entlüftungsventil auf der Oberseite der Handpumpe muss geschlossen sein um eine korrekte Funktion der Handpumpe zu erreichen.

Hinweis: Eine korrekte Wasserbehandlung verlängert die Zeitspanne bis zum nächsten Wechsel des Wassers solange der vorgesehene Wartungsplan eingehalten wird. Zusätzliche Chlortabletten sind nur bei einer eventuellen Verfärbung des Wassers notwendig.

Hinweis: Wird der Tank direktem Sonnenlicht Ausgesetzt so hat dies einen negativen Effekt auf das Wasser. Eine Aufstellung außerhalb direkter Sonneneinstrahlung und die Zugabe des blauen Farbstoffes verlängern die Zeiten zwischen den Wasserbehandlungen merklich.

Einstellbare Fußrasten

Zum Einstellen anheben und verschieben

Einstellrasten

Befestigungsriemen

Die einstellbaren Fußrasten sind so entworfen, dass Sie für eine breiten Bereich von Fußgrößen einstellbar und sehr einfach zu verwenden sind.

Um die Fußrasten einzustellen heben Sie diese an und schieben Sie diese dann auf die gewünschte Position. Die Nummern 1 bis 6 stellen einen Richtwert dar von welchem man auf die richtige Länge schließen kann. Richten Sie die Fußraste mit den Haltestiften aus und drucken sie diese dann fest runter um sie in Position zu halten.

Ziehen Sie die Fußriemen an und beginnen Sie mit Ihrem Training.



ACHTUNG! Benutzen Sie das Rudergerät nicht ohne das Sie Ihre Füsse zuvor in den Fußrasten fest gezogen haben! Achten Sie auch daruf, dass die Fußraste richtig auf den Haltestiften eingerastet ist!

Wie rudert man richtig?

1. Beginnen Sie den Ruderschlag in einer angenehmen Vorwärtsposition und drücken Sie sich dann mittels Ihrer Beine stark zurück. Ihre Arme und Ihr Rücken bleiben dabei gestreckt.

2. Sobald Ihre Arme über Ihren Knien sind ziehen Sie diese ebenfalls nach hinten und verlängern den Schlag bis sich Ihr Rücken leicht über Ihr Becken nach hinten dreht.

3. Begeben Sie sich in die Ausgangsposition und wiederholen den Vorgang.

4. Für weiter deteilierte Informationen bezüglich Rudertechniken besuchen Sie bitte unsere internationale Webseite unter www.firstdegreefitness.com

Wie oft sollte man rudern?

Beginnen Sie mit Trainingseinheiten von 5 Minuten einmal am Tag mit einer Rudergeschwindigkeit von etwa 2 Minuten 30 bis 2 Minuten 45 je 500m und etwa 18 bis 25 Schlägen pro Minute (SPM).

Steigern Sie jeden Tag um einige Minuten solange bis Sie 30 bis 45 Minuten pro Trainingseinheit erreichen und wöchentlich 3 bis 4 mal trainieren.

Dies ist ausreichend um Ihre Ausdauer zu steigern, Muskeltraining zu betreiben und als Teil einer Schlankheitskur genug Kalorien zu verbrennen.



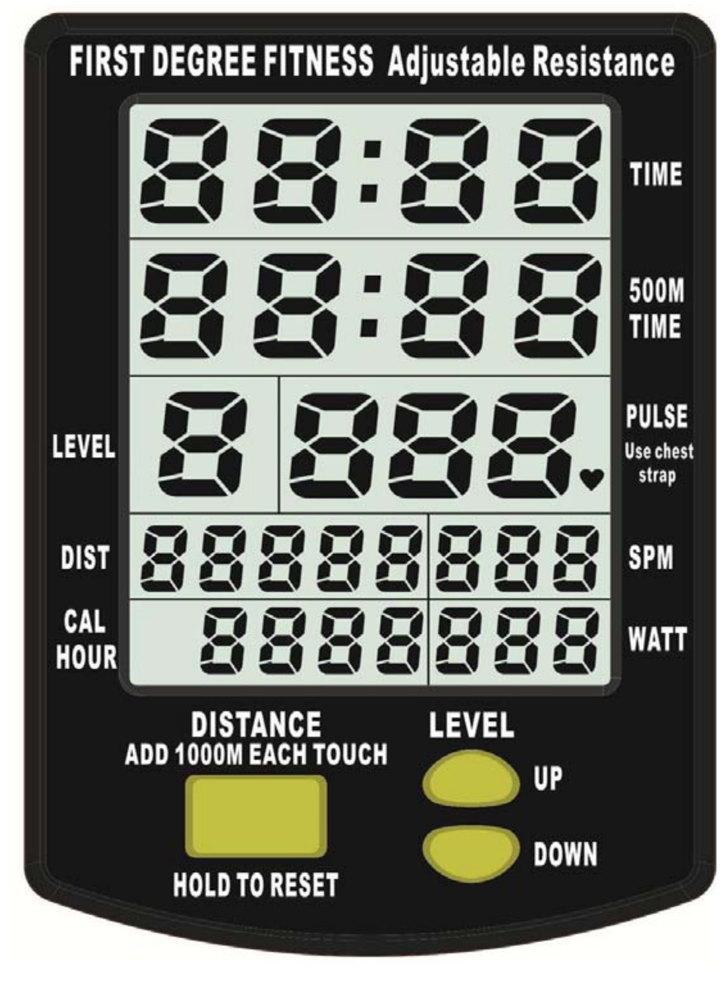
ACHTUNG!

Kontaktieren Sie immer Ihren Arzt bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen. Stoppen Sie das Training sofort falls Sie sich schwindlig oder unwohl fühlen.



Vorlage	Durchzug	Rücklage	Vorziehen	Vorlage
Angenehm nach vorne mit gestreckten Armen und Rücken.	Drücken Sie mit den Beinen nach hinten, die Arme bleiben gestreckt.	Ziehen Sie mit Armen und Beinen durch bis Sie leicht nach hinten lehnen.	Oberkörper nach vorne lehnen und Körper nach vor bewegen.	Gehen Sie in die Ausgangsposition und wiederholen Sie den Vorgang.

Der Apollo Hybrid AR Rower Computer:



Auswahlmöglichkeiten:

Auto Start: Beginnen Sie zu rudern um den Computer zu aktivieren

Halten sie zuerst den Knopf für drei Sekunde gedrückt, um alle Werte auf Null zu setzen.

Hinzufügen von 1000m zusätzlicher Ruderdistanz je Druck auf den Knopf, sobald gewünschte Distanz eingestellt ist können Sie zu rudern beginnen.

Auto-Pause: Eine zeitweiliges Unterbrechen des Trainings führt zu folgenden Resultaten:

Für mehr als 5 Sekunden aber weniger als 5 Minuten:

SPM / 500M / WATT werden auf Null gesetzt. Distanz / TIME Werte werden gespeichert. CAL per hour stellt automatisch auf Gesamtekalorienverbrauch um.

Ein Wiederbeginnen des Trainings innerhalb von 5 Minuten verwendet die gespeicherten Werte für Distanz / TIME und setzt mit diesen fort.

Auto-Abschaltung: Bei über 5 Minuten Unterbrechung werden bei Wiederbeginn alle Werte auf Null gesetzt.

Anleitung für den Computer:

TIME: seit dem Autostart vergangene Zeit.

500M TIME: Zeit die für 500m Ruderstrecke benötigt wird, wird mit Vollendung jedes Schlages aktualisiert.

PULSE: Benötigt zusätzlichen Empfänger und einen Brustgurt.

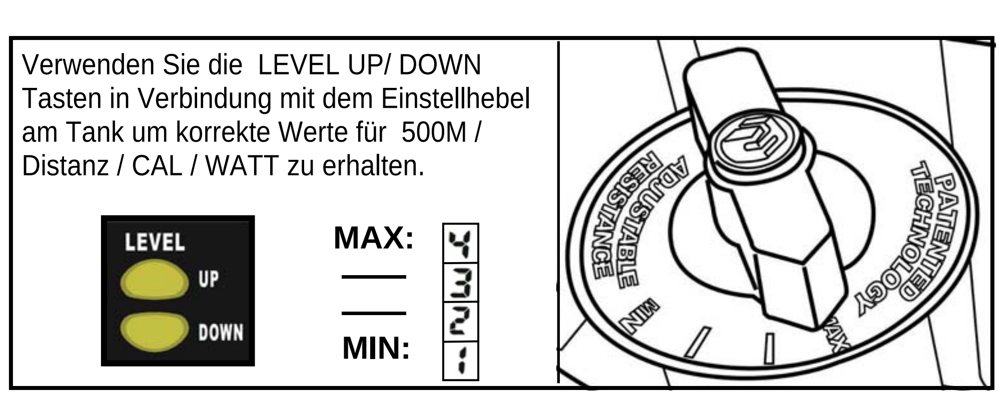
SPM: Schläge pro Minute, wird nach jedem Schlag aktualisiert.

CAL HOUR: Kalorienverbrauch pro Stunde, wird nach jedem Schlag aktualisiert.

WATT: Erzeugte Leistung, wird nach jedem Schlag aktualisiert.

LEVEL UP/DOWN:

Verwenden Sie die LEVEL UP/ DOWN Tasten in Verbindung mit dem Einstellhebel am Tank um korrekte Werte für 500M / Distanz / CAL / WATT zu erhalten.



Verwendung der First Degree Fitness USB Schnittstelle

Beschreibung:

Die USB Anschlußmöglichkeit ist in alle neuen Modelle der FDF Konsole und IPM eingebaut und erlaubt Ihnen ein noch weiter verbessertes Trainingserlebnis in dem Sie nun Ihren Heimcomputer oder Laptop mit Ihrem Trainingsgerät verbinden können. Mittels der von FDF selbst zur Verfügung gestellten Beispiel-anwendungen können Sie nun trainieren und gleichzeitig Ihre Lieblingsfilme schauen.
NetAthlon 2 XF für Ruderer gibt Ihnen zusätzlich die Möglichkeit sich mittels Internetverbindung und einer virtuellen 3D Realität mit anderen Ruderen Rennen zu liefern oder einfach allein zu trainieren.

Einrichten der USB Verbindung:

1. Laden Sie den den USB Gerätetreiber (CDM2xxxx_Setup.exe für 32 und 64 bit Windows 7 / Vista / XP) von der FDF Webseite (www.firstdegreefitness.com) herunter und installieren Sie diesen dann auf Ihrem Computer.

2. Laden Sie die USB Beispielanwendungen von der FDF Website (www.firstdegreefitness.com) herunter und installieren Sie diese dann.
   Laden Sie NetAthlon 2 XF für Ruderer von http://www.webracing.org/downloads.htm und installieren Sie diese dann.

Verbinden Ihrer Konsole mit Ihrem Computer:

- Der USB Stecker befindet sich Buchse auf der Hinterseite des IPM gemeinsam mit den Steckern für den Sensor und Herzfrequenzmonitor.

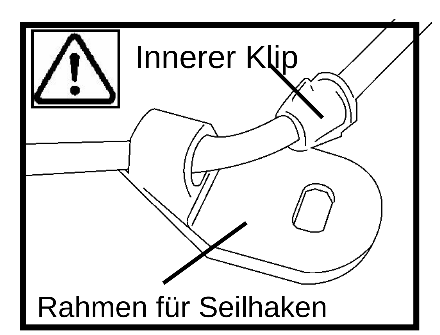
- Verbinden Sie den Stecker mittels eines standart USB Kabel mit Ihrem PC oder Laptop. Es kann zu einer Wartezeit kommen, da Windows erst die USB Treiber starten muss.

Hinweis: Für weitere Informationen benutzen Sie bitter die Bedienungsanleitung Ihres Computers oder besuchen Sie unsere Webseite unter www.firstdegreefitness.com

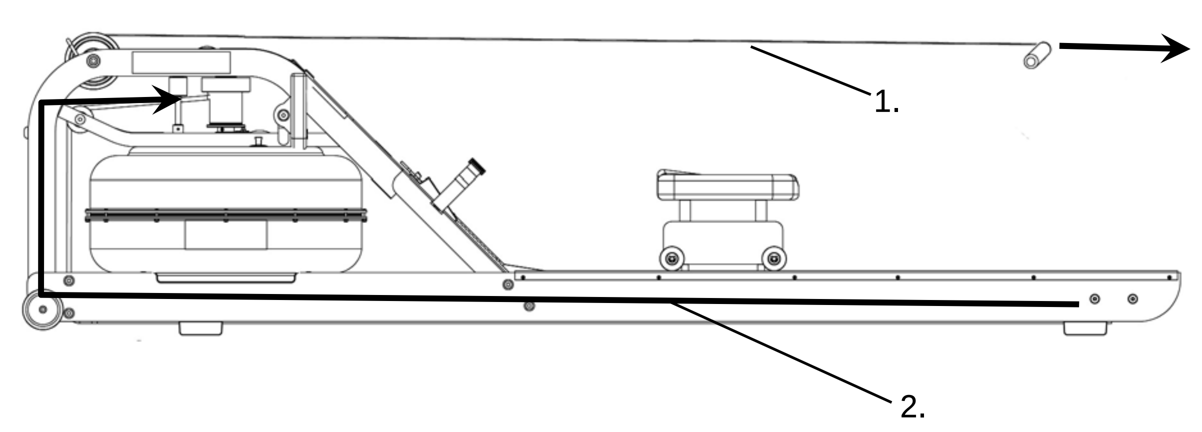
Abnehmen des Rudergurtes:

1. Um den Gurt abzunehmen ziehen sie einfach weiter als die normale Ruderlänge ist bis sich der Gurt von der Gurtrolle zu lösen beginnt.

Tipp: Sie können das öffnen des Klettverschlusses hören, sobald sich der Gurt zu lösen beginnt.

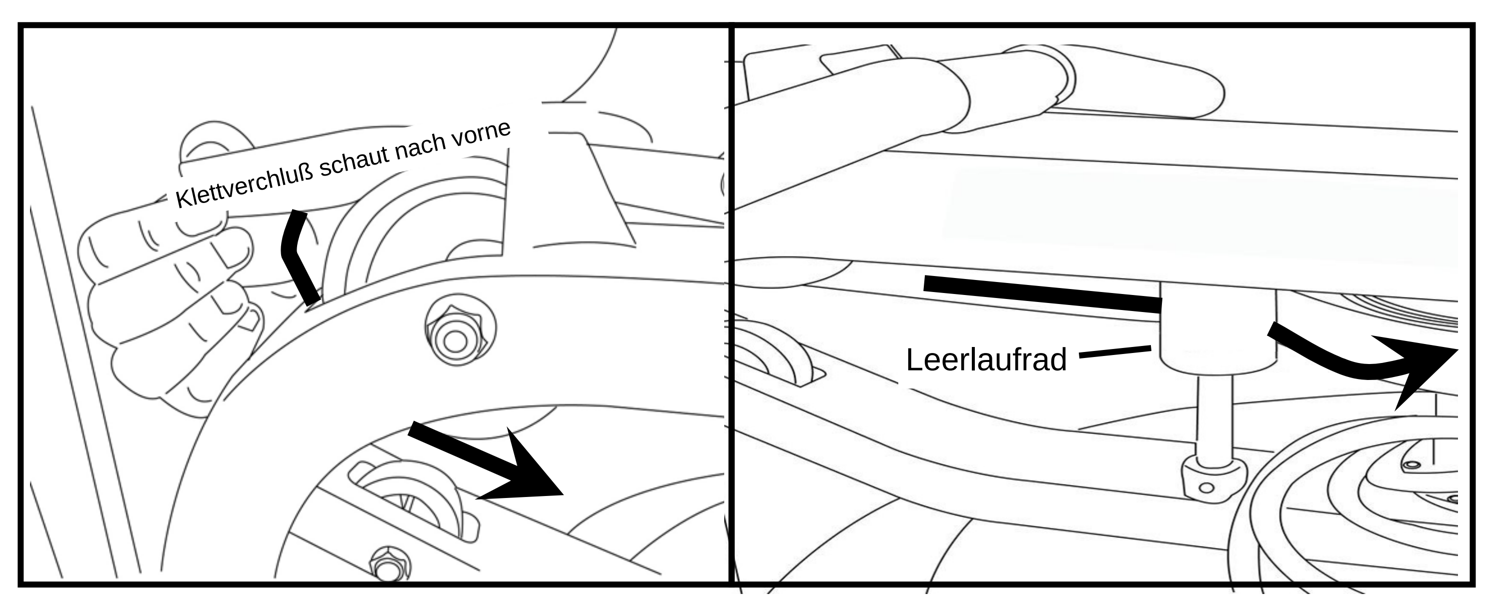


2. Nehmen sie den Haken aus der Halterung am hinteren Fuß und drücken sie den inneren Klip nach unten. Drücken sie das Seil durch den Klip bis es frei wird. Dadurch wird ermöglicht, dass das Seil komplett aus dem Hauptrahmen und dem Gurtrad ausgeführt wird und sich somit spatter wieder richtig dort anbringen läßt, sobald der Rudergurt wieder in der richtigen Position ist.

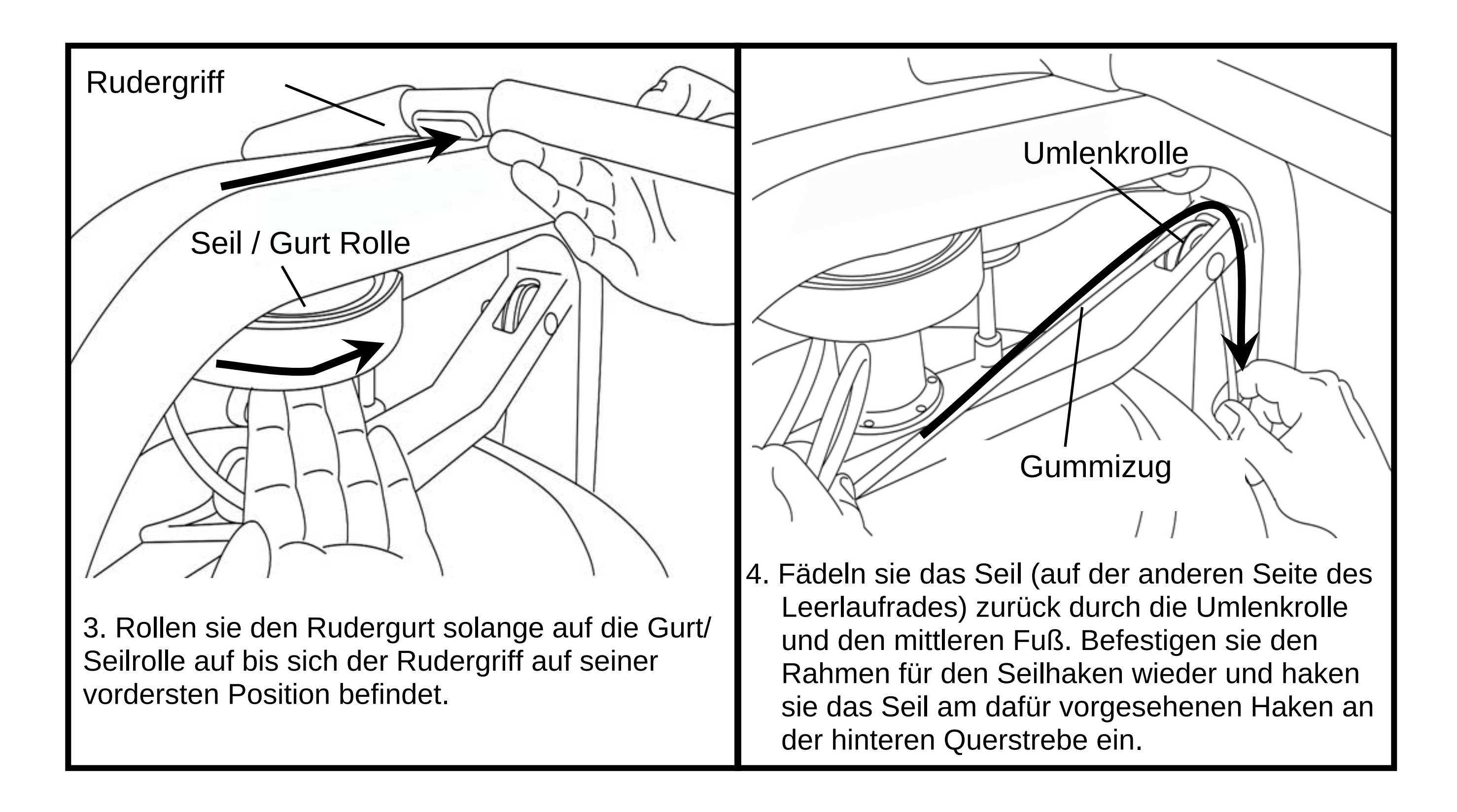


Montieren des Rudergurtes:

1. Beginnen sie mit dem Wiedereinbau des Gurtes in dem sie den Gurt wieder auf die Rolle aufrollen. Achten sie dabei darauf, dass der Klettverschluß nach vorne sieht, so wie in der Abbildung dargetellt.



2. Als nächstes fädeln sie den Gurt um das Leerlaufrad. Sobald der Grut um das Leerlauf-rad geführt ist befestigen sie ihn am Gurt und Seilrad. Die korrekte Stelle ist mittels eines klar sichtbaren Rand gekennzeichnet.



3. Rollen sie den Rudergurt solange auf die Gurt/ Seilrolle auf bis sich der Rudergriff auf seiner vordersten Position befindet.

4. Fädeln sie das Seil (auf der anderen Seite des Leerlaufrades) zurück durch die Umlenkrolle und den mittleren Fuß. Befestigen sie den Rahmen für den Seilhaken wieder und haken sie das Seil am dafür vorgesehenen Haken an der hinteren Querstrebe ein.

Die Rückzugstärke kann sehr einfach an die individuellen Bedürfnisse eingestellt werden. Um Einstellungen vorzunehmen schieben sie einfach den inneren Klip nach unten aus dem Rahmen für den Seilhaken und ziehen sie die gewünschte Länge an Seil durch und fixieren sie den Rahmen mit dem Klip wieder am Seil.

innerer Klip

Rahmen für Seilhaken

Hinweis: Bevor sie den inneren Klip und den Rahmen für den Seilhaken wieder montieren können sie zuerst unter leichter Spannung einen Knoten am mittleren Fuß machen. Dies erleichtert die Montage des Klips und des Rahmnes für den Seilhaken.

Fehlerbehebung:

Fehler	Vermutliche Ursache	Lösung
Das Wasser verändert die Farbe oder enthält Schwebstoffe.	Das Rudergerät ist direktem Sonnenlicht ausgesetzt und es wurde keine Wasserbehandlung durchgeführt. Das verwendete Leitungswasser ist von schlechter Qualität.	Stellen Sie den Pacific Rower an einer Stelle ohne direktes Sonnenlicht auf. Führen Sie die Wasserbehandlung oder einen Wassertausch durch so wie im Kapitel “Wasserbehandlung und Tankbefüllung” erklärt.
Der Rudergurt rutscht von der Gurtrolle.	Der Gummizug hat nicht genug Spannung. Rückzug ist nicht stark genug eingestellt.	Erhöhen Sie die Spannung des Gummizugs so wie im Kapitel “Austausch des Gummizugs“ erklärt.
Instablie Anzeigen auf dem Apollo Hybrid AR Computer für 500 meter split time and SPM (Ruderschläge pro Minute).	Sensorabstand fehlerhafter Sensor Sensor wurde aus der korrekten Position geschoben Problem mit der Verkabelung	Verwenden Sie die hintere Abdeckung des Computer als Werkzeug um den Abstand zwischen dem Sensorkopf und dem magnetischen Ring zu überprüfen bzw. kontrollieren Sie ob der Sensorkopf nicht aus seiner korrekten Position verschoben worden ist. Bitte kontaktieren Sie Ihren nächstes FDF Kundenservicezentrum für weitere Details.
Die Anzeige des Apollo Hybrid AR Computers zeigt nach einem Batterie-wechsel nichts an.	Die Batterien sind nicht richtig eingelegt oder bereits verbraucht.	Legen sie neue Batterien in richtiger Position nochmal ein. Falls die LCD Anzeige noch immer nichts anzeigt ver-suchen Sie die Batterien leicht im Gehäuse zu drehen. Sollte danach immer noch keine Anzeige er-scheinen kontaktieren Sie bitte Ihren Fachhändler.
Apollo Hybrid AR Computer zeigt zwar Funktion an, spricht aber auf die Ruderbewegung nicht an.	Lockere oder gar keine Verbindung.	Überprüfen Sie die Steckverbind-ungen und Kabel. Sollte dies zu keinem Ergebnis führen kontaktieren Sie bitte Ihren Fachhändler.

Teileliste und Explosionsdarstellung:

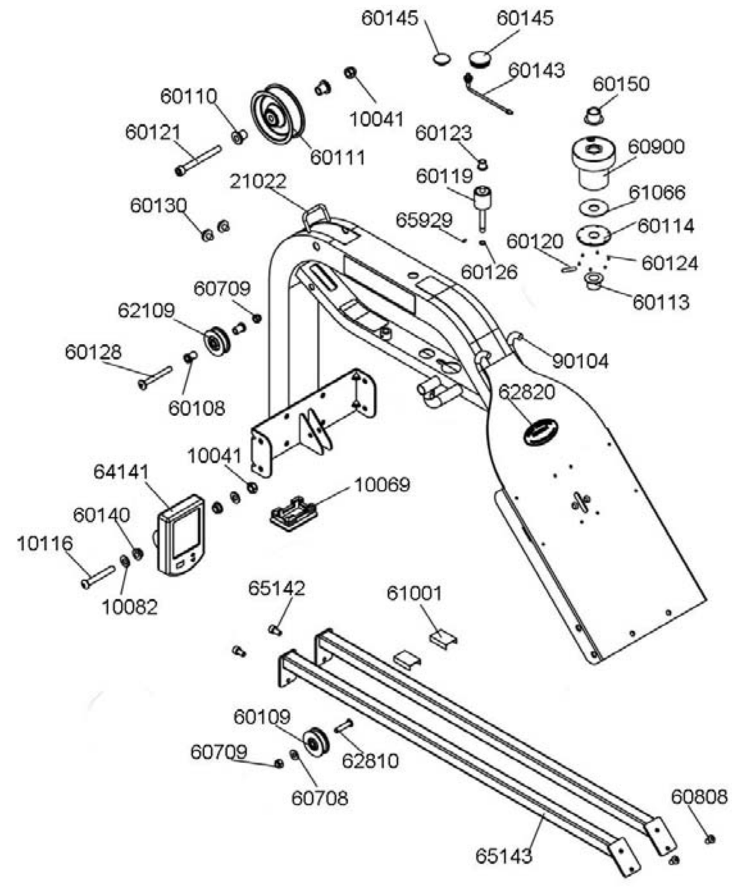
Verweis auf Hauptrahmeneinheit

60708
A048
62811
A078
60709
62822
A122
65924

Verweis auf Sitz und Sitzrahmeneinheit

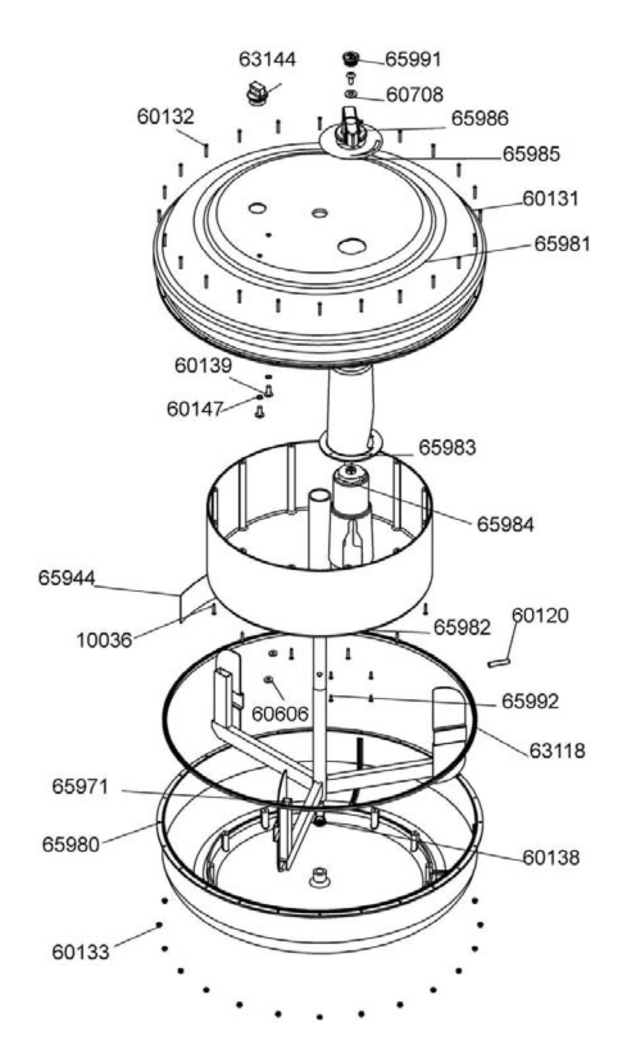
A048	1	Rudergriff komplett PACAR-HYBAR
A078	1	AR Tank-Einheit komplett
A122	1	Seitenschienen komplett HYBAR L/R
60708	16	Beilagscheiben M8,5 x 19 x 1,6t
60709	8	Selbstsichernde Mutter M8
62811	8	Linsenkopfschraube M8 x 45 mm - B
62822	8	Mutter M8 - B
65924	1	Gummizug 8 mm x 2230 mm & Endklip & Haken

Hauptrahmeneinheit



10041	1	Selbstsichernde Mutter M10
10069	1	Endkappe 75 x 50 mm
10082	2	Beilagscheibe M10 x 21 x 2 mm
10116	1	Linsenkopfschraube M10 x 60 mm
21022	1	Oberer Rahmen mit Aufkleber - HYBAR
60110	2	Distanzstück für Umlenkrolle 10 mm
60111	1	Umlenkrolle für Ruderriemen 100 mm & 2 Stk. Lager
60113	1	Untere Öl Buchse für die Hauptwelle
60114	1	Magnetischer Ring & 6 Stk. Magnete #60124
60119	1	Leerlaufrad & 2 Stk. Lager
60120	1	Rollstift 6 mm
60121	1	Sechskantschraube M10 x 90 mm
60123	1	Halterung für Leerlaufwelle am oberem Rahmen 10 mm
60126	2	C Klip 10 mm
60128	1	Linsenkopfschraube M8 x 65 mm
60130	2	Gummistopper für Rahmen
60140	2	Halterung für Computer aus Kunststoff
60143	1	Geschwindigkeitsensor 300 mm
60145	1	Rahmenstöpsel 38,1 mm
60150	1	Obere Halterung aus Nylon für Hauptschaft
60708	1	Beilagscheibe M8,5 x 19 x 1,6t
60709	1	Selbstsichernde Mutter M8
60808	2	Linsenkopfschraube M8 x 15 mm
60900	1	Umlenkrolle für Ruderriemen komplett mit Klettverschluss und Lager
61001	2	Klebestreifen für Tank 3M - VHB
61066	1	Distanzstück
62109	2	Umlenkrolle für Gummizug mit Distanzstück
62810	1	Linsenkopfschraube M8 x 35 mm - B
64141	1	Computer - AR
65125	1	Endkappe aus Gummi für den Hauptrahmen
65142	2	Sechskandschraube M8 x 15 mm - B
65143	2	Tankstrebe
65929	1	Madenschraube M4 x 6 mm - B

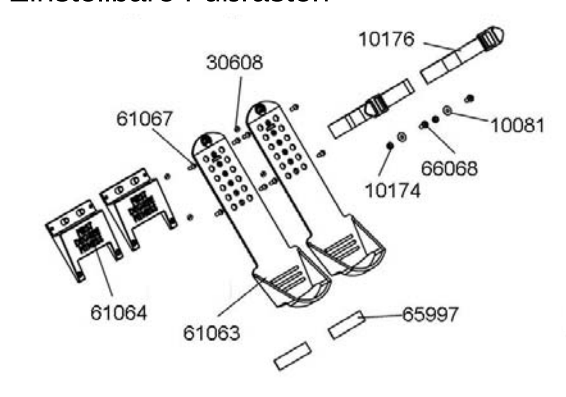
Teileliste und Explosionsdarstellung:



A078 - komplette AR Tank Montageeinheit

10036	12	Senkkopf - Blechschraube M3 x 20 mm SUS
60120	1	Rollstift 6 mm
60131	1	äußerer Schutzring für Tank aus Gummi
60132	24	Rundkopf - Kreuzschlitzschraube M3 x 20 mm SUS
60133	24	Selbstischernde Mutter M3 SUS
60138	1	Endkappe für Schaufelrad
60139	3	Interne Schrauben für Tank M6 x 15 mm SUS
60147	2	O Ring 9,5 x 6,5 x 1,5 mm
60606	2	Distanzstück aus Kunststoff 15 x 6 x 2,5t
60708	1	Beilagscheibe M8,5 x 19 x 1,6t
63118	1	Große Ringdichtung für Tank - gelb
63144	1	Tankstöpsel für Tank HS
65944	1	Aufkleber - Befüllungstufe für Tank HS
65971	1	Schaufelrad - AR
65980	1	Untere Tankschale
65981	1	Obere Tankschale - außen
65982	1	Schale für inneren Reservetank / AR
65983	1	Äußere Schale für Tankeinsteller
65984	1	Innere Schale für Tankeinsteller
65985	1	Aufkleber - AR Wiederstand
65986	1	Einstellknopf
65991	1	Endkappe für Einstellknopf
65992	4	Madenschraube M3 x 12 mm SUS

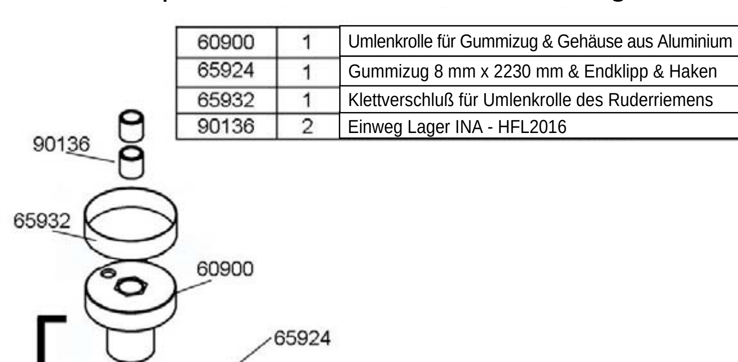
Einstellbare Fußrasten



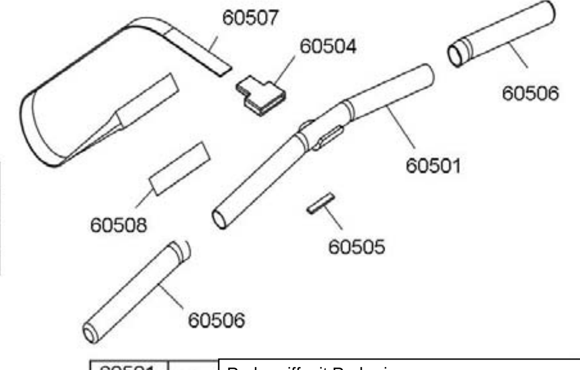
10081	2	Beilagscheibe M6 x 16 x 1 mm
10174	2	Selbstsichernde Mutter M6
10176	2	Fußriemen mit Schnalle
30608	8	Selbstsichernde Mutter M5 - B
61063	2	Verschiebbare Fußrasten
61064	2	Basisplatte für Fussrasten
61067	8	Linsenkopfschraube M5 x 15 mm
65997	2	Klettverschluß für einstellbare Fußrasten
66068	2	Senkkopfschraube M6 x 35 mm - B

A059 komplette Umlenkrolle für Gummizug

60900	1	Umlenkrolle für Gummizug & Gehäuse aus Aluminium
65924	1	Gummizug 8 mm x 2230 mm & Endklipp & Haken
65932	1	Klettverschluß für Umlenkrolle des Ruderriemens
90136	2	Einweg Lager INA - HFL2016

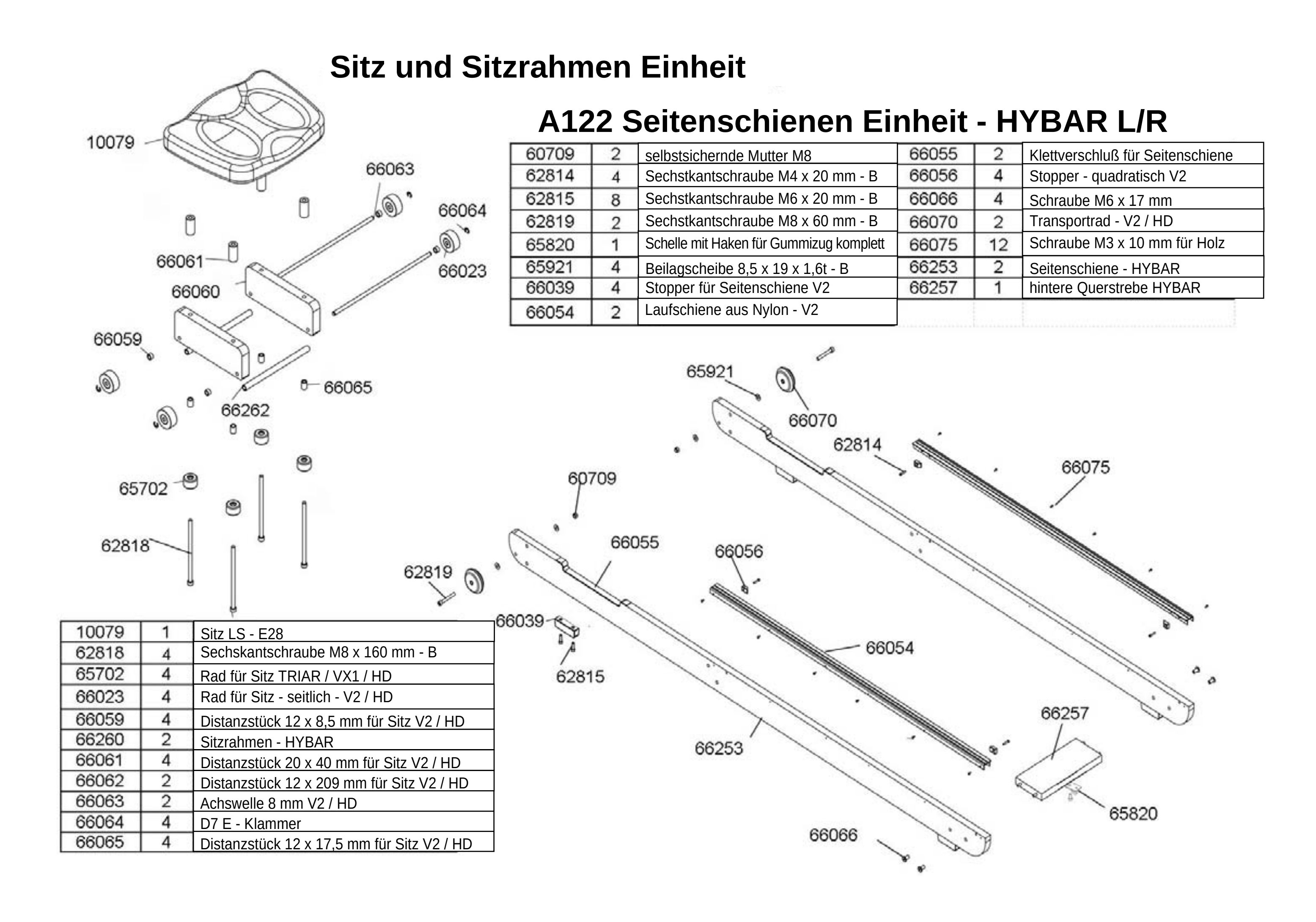


A048 - komplette Rudergriff - PACAR/HYBAR



60501	1	Rudergriff mit Ruderriemen
60504	1	Gummiabdeckung für Verbindung von Griff und Riemen
60505	1	Innerer Schaumstoff für Rudergriff
60506	2	Gummigriff für Rudergriff
60507	1	Ruderriemen & Klettverschluß #60508

Teileliste und Explosionsdarstellung:



Sitz und Sitzrahmen Einheit

A122 Seitenschienen Einheit - HYBAR L/R

60709	2	selbstsichernde Mutter M8	66055	2	Klettverschluß für Seitenschiene
62814	4	Sechstkantschraube M4 x 20 mm - B	66056	4	Stopper - quadratisch V2
62815	8	Sechstkantschraube M6 x 20 mm - B	66066	4	Schraube M6 x 17 mm
62819	2	Sechstkantschraube M8 x 60 mm - B	66070	2	Transportrad - V2 / HD
65820	1	Schelle mit Haken für Gummizug komplett	66075	12	Schraube M3 x 10 mm für Holz
65921	4	Beilagscheibe 8,5 x 19 x 1,6t - B	66253	2	Seitenschiene - HYBAR
66039	4	Stopper für Seitenschiene V2	66257	1	hintere Querstrebe HYBAR
66054	2	Laufschiene aus Nylon - V2			

10079	1	Sitz LS - E28
62818	4	Sechskantschraube M8 x 160 mm - B
65702	4	Rad für Sitz TRIAR / VX1 / HD
66023	4	Rad für Sitz - seitlich - V2 / HD
66059	4	Distanzstück 12 x 8,5 mm für Sitz V2 / HD
66260	2	Sitzrahmen - HYBAR
66061	4	Distanzstück 20 x 40 mm für Sitz V2 / HD
66062	2	Distanzstück 12 x 209 mm für Sitz V2 / HD
66063	2	Achswelle 8 mm V2 / HD
66064	4	D7 E - Klammer
66065	4	Distanzstück 12 x 17,5 mm für Sitz V2 / HD

Apollo Hybrid AR Rower
INTERNATIONALE GARANTIE – HEIMGEBRAUCH

First Degree Fitness Limited garantiert, dass der **Apollo Hybrid AR (model HYBAR)**, sofern in unbeschädigter Originalverpackung bei einem autorisierten Händler gekauft, frei von Material- und Herstellungsfehler ist. First Degree Fitness oder seine Händler werden nach ihrem eigenen Ermessen fehlerhafte Teile innerhalb der Garantiezeit so wie in den unten angefuhrten Bedingungen dargestellt reparieren oder austauschen.

Metall- und Holzrahmen - 5 Jahre eingeschränkte Garantie
First Degree Fitness repariert oder ersetzt den Metallhauptrahmen des Gerätes falls dieser auf Grund von Material- oder Herstellungsfehlern innerhalb von 5 Jahren ab dem ursprünglichen Kaufdatum einen Defekt erleidet. Diese Garantie gilt nicht für die Oberflächenbeschichtung des Rahmens.

Polykarbonattank und Dichtungen - 3 Jahre eingeschränkte Garantie
First Degree Fitness repariert oder ersetzt den Polykarbonattank oder die Dichtungen, falls diese auf Grund von Material - oder Herstellungsfehlern innerhalb von 3 Jahren ab dem ursprünglichen Kaufdatum einen Defekt erleiden.

Mechanische Komponenten (nicht verschleißend) – 2 Jahre eingeschränkte Garantie
First Degree Fitness repariert oder ersetzt alle mechanischen Komponenten, falls diese auf Grund von Material- oder Herstellungsfehlern innerhalb von 2 Jahren ab dem ursprünglichen Kaufdatum einen Defekt erleiden.

Speziell in die Garantie eingeschlossen:
Laufschienen für Sitz aus Nylon
Stainless Schaufelrad - Einheit aus rostfreiem Stahl

Alle anderen Komponenten (verschleißend) – 1 Jahre eingeschränkte Garantie
First Degree Fitness repariert oder ersetzt alle anderen Komponenten, falls diese auf Grund von Material- oder Herstellungsfehlern innerhalb von 1 Jahren ab dem ursprünglichen Kaufdatum einen Defekt erleiden.

Speziell in die Garantie eingeschlossen:
Gummizug
Handgriffe und Fußriemen
Rudergurt aus Polyster
Sitz
Alle Riemenscheiben, Rollen und Lager
Alle Teile aus Gummi
Computer & Geschwindigkeitssensor (außgenommen der ersetzbaren Batterien)
Fußrasten (schwenken & gleiten)

Generell von der Garantie ausgeschlossen
Oberflächenschäden an allen Geräteteilen
Durch Nachlässigkeit, Missbrauch und falsche Benutzung des Gerätes verursachte Schäden
Alle Fracht- oder Zollgebühren in Verbindung mit Rücksendung oder Versendung von Teilen
Alle Schäden aller Art oder Verluste von Teilen während des Transportes jeglicher Art
Alle Arbeitskosten in Verbindung mit einer Garantieforderung

Allgemeine Bedingungen:
- Die Seriennummer der Maschine muss korrekt bei First Degree Fitness Limited oder einem der autorisierten Händler registriert sein
- First Degree Fitness Limited behält sich das Recht vor, alle Teile, für die im Rahmen der Garantie ein Austausch gefordert wird, zu untersuchen.
- Die Garantie gilt nur für den Erstkäufer ab dem Kaufdatum und ist nicht übertragbar.
- Das Produkt muss in seiner Originalverpackung an den Ort des Kaufes zurückgeschickt werden, wobei Sie für Transport -kosten, Versicherung und damit verbundene Gebühren aufkommen und das Verlust- oder Beschädigungsrisiko tragen.
- First Degree Fitness gewährt keine weiteren Garantien als die hier aufgeführten und weist alle nicht in dieser Garantieurkunde genannten Garantien zurück. Weder First Degree Fitness noch seine Partner werden für weiter direkte oder indirekte Schäden haftbar gemacht.
- Die Herstellergarantie beginnt automatisch ab dem Moment des Kaufes des Produktes zum Endverbraucher oder nach einem (1) Jahr gerechnet vom Monat der Herstellung, je nach dem was zuerst Eintritt.